

西南交通大学“体跃”体育辅导员工作室 建设规划与品牌培育方案

体育学院 王婉

2026年4月

为深入贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神 and 《“健康中国 2030”规划纲要》相关要求，按照《西南交通大学辅导员名师工作室建设管理办法》（西交校学生〔2019〕20号）有关规定，结合学校五育融通建设部署，体育学院立足学科专业优势，开展建设“体跃”体育辅导员工作室。

一、建设背景与问题指向

（一）国家战略层面

《“健康中国 2030”规划纲要》明确要求，将健康教育纳入国民教育体系，以中小学为重点，建立学校健康教育推进机制。高校作为人才培养的最后一站，学生体质健康问题不容忽视。与此同时，高校辅导员队伍普遍面临工作强度大、身体亚健康、职业倦怠感上升等现实问题。辅导员若自身缺乏健康意识和科学锻炼能力，便难以有效引导学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”。

（二）学校政策层面

《西南交通大学辅导员名师工作室建设管理办法》（西交校学生〔2019〕20号）第三条指出，工作室应“聚焦辅导员工作中的重点、难点问题，开展专项工作的学术研究、实践探索”，“形成专业性、实效性强的，可复制、可推广的工作

模式”。体跃工作室正是以此为遵循，聚焦辅导员在运用体育手段开展工作时普遍存在的“不会组织、不敢组织、缺少工具”三大痛点。

（三）现实需求层面

经初步调研，我校多数非体育专业辅导员在组织学生体育活动时存在以下困难：一是缺乏活动方案设计能力，不知道什么活动适合什么场景；二是缺乏组织经验，担心活动中出现安全事故；三是缺乏器材和专业指导资源。与此同时，体育学院拥有的专业师资、专项学生、器材场地等资源，与各学院学工系统之间尚未形成有效的对接机制。体跃工作室的创建，正是要打通这“最后一公里”。

二、工作室定位与建设目标

（一）核心定位

体跃工作室的定位是：体育专业能力向辅导员工作系统的转化平台。

我们不做“面向学生的体育兴趣班”，也不做“面向辅导员的健身房”。我们做的是，将体育学科的专业知识、组织方法、活动形式，转化为辅导员能够理解、学会、使用的“工作工具”，让体育成为辅导员开展思政教育、心理疏导、班团建设的有效抓手。

（二）建设目标

总体目标：通过三年建设，形成一套适用于我校辅导员队伍的“体育育人工具箱”，培养一批具备独立组织体育活动能力的辅导员骨干，建立体育学院与各专业学院之间稳定

高效的资源对接机制。

阶段性目标：

第一年（2025.11—2026.10）：试点验证，打磨工具。完成3-5个学院的试点服务，每个试点沉淀一份实操工具。

第二年（2026.11—2027.10）：扩大覆盖，建设资源。面向全校推行预约制服务，建立体育育人案例库，充实器材共享平台。

第三年（2027.11—2028.10）：凝练模式，形成品牌。出版《辅导员体育工作实操手册》，形成可对外推广的工作模式。

三、建设思路：体育育人功能的五个维度

体育具有生理、心理、社会、规则、文化五个层面的育人功能。本工作室将这五个功能与辅导员日常工作职责进行对应转化，形成五个维度的能力培养方向：

（一）健康维度——科学锻炼指导能力

体育最基本的功能是强健体魄。辅导员一方面需要关注自身健康，保持良好的职业状态；另一方面需要具备指导学生科学锻炼的基本能力，在学生体质健康促进中发挥作用。

（二）心理维度——运动场景下的谈心谈话能力

规律运动被证实能有效缓解焦虑、改善情绪。运动场景（如并排慢跑、散步）打破了办公室对坐的严肃感，学生更容易放松戒备、敞开心扉。本维度探索运动作为谈心谈话新场景的操作方法。

（三）凝聚维度——体育团建的设计与组织能力

体育活动的协作性与对抗性能快速打破人际壁垒。用一次素拓或一场趣味运动会替代传统班会，往往能取得更好的破冰和凝聚效果。本维度帮助辅导员掌握基础体育团建设计方法。

（四）规则维度——通过赛事进行规则教育的能力

体育的本质是规则下的竞争与合作。赛场上的遵守规则、尊重裁判、公平竞争等品质，是规则教育的天然素材。本维度帮助辅导员学会组织小型赛事，并在过程中融入规则意识引导。

（五）氛围维度——低门槛集体活动的策划能力

集体体育活动具有强烈的感染力和仪式感。广场舞、趣味运动会、主题夜跑等低门槛活动，能快速营造积极向上的年级或班级氛围。本维度帮助辅导员掌握策划此类活动的方法。

五个维度相互关联、互为支撑，共同构成体育赋能辅导员工作的完整路径。

四、已开展工作（2025.11—2026.04）

（一）健康维度试点：辅导员环校健身跑

2026年3月，工作室联合机械工程学院、交通运输与物流学院开展辅导员环校跑活动。活动分为理论教学和实地跑步两部分，内容包括科学热身、跑步呼吸法、膝关节保护、跑后拉伸等。活动后形成了《跑步组织流程》（，辅导员参照此流程可独立组织学生跑步活动。

（二）凝聚维度试点：土木工程学院素质拓展

2025年11月，工作室为土木工程学院200余名团学干部定制开展了半天素质拓展活动。活动由体育学院专业教师和专项学生主带，土木学院辅导员全程担任观察员。活动后编印了《体跃工作室素质拓展活动指导手册（试行版）》，内含8个经典项目操作流程、安全注意要点和复盘提问话术。同时建立了素拓器材共享平台，制定了借用制度，已实现跨学院借用。

（三）氛围维度试点：外国语学院广场舞

2025年秋冬季，工作室联合外国语学院开展学生骨干广场舞活动。由体育学院健美操专项学生领操，外语学院200名学生骨干参与。活动验证了低门槛集体活动在营造积极氛围方面的良好效果，辅导员反馈“比开一场动员会效果好”。

（四）心理维度初步探索：并排跑谈心法

在环校跑活动中，多位辅导员反馈，并排慢跑时与学生交流比在办公室谈话更自然，学生更愿意吐露真实想法。工作室已将这一观察记录在案，计划后续进行系统化总结，形成《运动场景谈心谈话操作要点》。

五、品牌培育规划

（一）补齐规则维度：赛事组织能力培训

计划于2026年5月举办“辅导员赛事组织能力工作坊”，内容包括：小型体育赛事赛程编排方法、运动保险购买指南、赛场常见问题及处置预案等。产出《学生小型体育活动安全组织清单（辅导员版）》，帮助辅导员解决“不敢办比赛”的核心顾虑。

(二) 扩大试点覆盖面

在现有四个学院基础上,本年度计划再服务 3-4 个学院。运行模式为:学院提出需求(新生破冰、心理疏导、班团建设等),工作室定制方案并派出专业助教,学院辅导员全程参与学习。目标是每个参与辅导员都能带走 1-2 项可独立操作的活动方案。

(三) 建设体育育人微案例库

面向全校辅导员征集“一次体育活动解决一个学生问题”的真实案例,如“一次夜跑解开了学生的心结”“一场篮球赛改善了宿舍关系”等。工作室进行专业点评,年底形成案例汇编初稿。

(四) 规范化运行器材共享平台

完善素拓器材借用制度,增购部分趣味运动会器材(如同心鼓、大脚板等),扩大平台服务能力。

六、保障机制

(一) 组织保障。 工作室由党委学生工作部立项建设,纳入学校辅导员名师工作室统一管理。依托体育学院运行,由学院党委副书记担任负责人,配备专业教师和专项学生组成执行团队。

(二) 经费保障。 按照《西南交通大学辅导员名师工作室建设管理办法》规定,使用学校配套年度建设经费,主要用于器材购置、手册印制及学生助教补助,严格按财务规定使用管理。

(三) 器材保障。 建立体跃工作室素拓器材共享平台,

首批配置常用道具，制定借用制度，面向全校各学院提供服务。后续根据需求逐步增补品类。

（四）安全保障。建立活动前安全评估机制，由专业教师审核方案风险点。活动期间配备医疗急救包，派出学生助教负责现场保护，重点活动为参与人员购买短期意外险。

（五）协同保障。工作室的跨学院服务依托学工部搭建的辅导员工作协作平台运行。体育学院提供专业支撑，各学院实际育人主阵地，学工部统筹协调，三方协同保障工作室各项工作的顺利开展。

结语

体育是五育并举的重要一环，其价值不仅在强身健体，更在健全人格、锤炼意志。体跃工作室将立足体育学科专业优势，踏踏实实做好“转化器”的角色，把专业资源变成辅导员手中的实用工具，让体育成为西南交通大学学生工作中一道生动而有力的风景线。